

Aristippo, il "carpe diem" e i set.

Aristippo, il "carpe diem" e i set.

L'oraziano "carpe diem" - cogli l'attimo fuggente - è per lo più inteso come un invito a godere di un momento favorevole, a profittare di una situazione felice, anche se effimera, senza curarsi del futuro.

Per noi però ha un'altra valenza. Sta a significare: dà tutto quello che puoi, qui e ora, approfitta di questo set per ottenere il massimo, spremi sino in fondo questa singola ripetizione, perché è qui, in questo concreto momento, che si ottengono i risultati, dal lavoro di questo istante, in questa spasmodica, lacerante tensione dove ogni fibra è coinvolta: non dalle prossime serie, che non esistono ancora, o da quelle già fatte, che non esistono più.

Aristippo, filosofo del 400 a. C., la cui ricerca teoretica si indirizzava al problema della felicità, non secondario, potreste crederlo, a quello dell'ipertrafia muscolare, riteneva il piacere fondato solo sull'attimo, quello in cui ciascuno opera o pensa, senza memoria dei piaceri passati né presagio di quelli a venire. Questo gli dava una grande libertà, consentendogli di vivere nel presente, senza rimpianti per il passato né preoccupazioni per il futuro, con equilibrio e serenità. Affrancato da remore e distrazioni, poteva dire "Posseggo, non sono posseduto", a indicare quella libertà spirituale che nel partecipare gioiosamente al bene e al godimento dell'attimo, ai sereni piaceri della vita, colti nella loro immediatezza, incarnava una via alla virtù, assimilata alla felicità. Un problema di comportamento umano.

Bene, torniamo a noi. Progettare e pianificare l'allenamento è una cosa, viverlo e realizzarlo nel presente, che solo conta, è un'altra.

Ecco perché è importante calarsi unicamente nell'attimo, obbligandolo a dare tutto. Spesso non si considera che sono proprio gli allenamenti futuri a ritardare i nostri progressi, se intesi a riscattare una seduta fiacca o demotivata. Ma quello che è mancato oggi non si recupera, è perso, un lavoro sottotono non proietta nessun beneficio sul domani. Si cresce lentamente, come il mucchietto di sabbia per aggiunta di ogni singolo granello. Dire "oggi non ho combinato un granché, potevo dare di più, ma mi rifarò domani" è aver perso un'opportunità per crescere e migliorare, è aver mancato una possibilità di progresso. Puntare sul futuro, anziché sul presente, non è un investimento, è un sogno. L'ombra di un allenamento sprecato può turbarci, il proposito di un feroce workout a venire è un'ipotesi, e non è detto. Tutto quello che possiamo ottenere è nell'urlo del muscolo costretto, in questa singola ripetizione, a impegnare ogni sua risorsa per sopravvivere e compensare.

Aristotele e i Pitici

Nell'antichità greco-romana i giochi non erano, come nello sport odierno, solo un'esaltazione frenetica di capacità individuali, sganciata da ogni riferimento a valori tradizionali e superindividuali, atta più a rafforzare un "Io fisico" senza nessuna dimensione superiore di trascendenza verso cui orientare eroismo e azione. Al

contrario, i giochi erano spesso un'istituzione religiosa, celebrati in onore degli dèi, con appositi templi, collegi sacerdotali e chiarissime connotazioni di sacralità, spesso iniziati e conclusi con solenni sacrifici, invocazioni di forze divine, riti magici e propiziatori.

Dai più noti giochi Olimpici, fino ai Pitici, ai Nemei, agli Istmici, di carattere nazionale o supernazionale, tutti esprimono l'idea di un affermarsi do forze olimpiche e solari contro forze demoniche, telluriche ed elementari. I giochi pitici sono, in tal senso, particolarmente emblematici, poiché istituiti a Delfo in onore di Apollo Pitio, cioè uccisore del serpente Pitone, scatenato dall'irrefrenabile, anche se motivata, gelosia di Era (Giunone) contro Leto (Latona). E in tutte le tradizioni il serpente, che striscia sulla terra, simboleggia le forze infere, ctonie, demoniche ed elementari, là dove Apollo si presenta come il dio solare ed iperboreo della Luce.

Ma gli stessi giochi Olimpici, di cinque giorni, al solstizio d'estate, sembra siano stati istituiti da Ercole, così come i Nemei, nel luogo dove uccise l'omonimo leone (molto attivo, come organizzatore, questo Ercole), a riaffermare, con l'eroe alleato degli olimpici contro i giganti, il trionfo della stirpe celeste su quella titanica.

Ebbene, chi troviamo a stilare classifiche tra i vincitori dei giochi pitici? Nientemeno che Aristotele, filosofo, naturalista, biologo, maestro di vita spirituale, colui che col suo insegnamento preparò Alessandro il Grande alla conquista e all'unificazione del mondo e che non disdegnava, tra un trattato di metafisica e una ricerca zoologica, di compilare il catalogo dei vincitori dei giochi pitici.

Come se oggi una figura superiore per ingegno, interessi, ricerche ed esperienze, capace di indagare con successo in ogni campo del sapere, si dedicasse, tra altissime speculazioni, anche a redigere l'elenco dei Mr. O.

Ma il grande Aristotele - "uno dei più ricchi e profondi geni scientifici che siano mai esistiti, un uomo cui nessuna età può porre a fianco l'eguale", come di lui diceva Hegel - non riteneva indegno d'attenzione nessun campo d'indagine, per quanto dimesso o insignificante, per cui nulla esisteva di così trascurabile da non dover essere studiato.

Molti nostri piccoli uomini, invece, che presiedono enti o comitati, guardano con sufficienza, quando lo degnano d'attenzione, il nostro mondo culturistico, non ritenendolo alla loro microscopica altezza. Ed è vero, ma in senso esattamente contrario, perché ne sono surclassati, e non resta loro che l'atteggiamento snob tipico dell'impotente che vorrebbe (ad esempio le nostre palestre), ma non può.